Exquisito Chili y Pan de Maz con Calabacines

Makes: 12 Servings

"Me encantan las comidas reconfortantes calientes, y una de mis favoritas es el chili y el pan de maíz", dice Breeze. "Mis favoritas frutas y verduras son las fresas y el calabacín, entonces si añada el calabacín al pan de maíz y sirve las fresas a un lado, usted tiene la perfecta comida saludable".

Ingredients

1 tablespoon aceite
2 pounds carne molida de pavo magra
Para el exquisito chili:
1 cebolla mediana picada
4 cloves ajo (molidos)
4 cans frijoles en salsa de chile, 15 onzas
2 cans tomates pequeños picados, 15 onzas
2 cans salsa de tomate, 8 onzas
3 teaspoons polvo en chile
Para el pan de maíz:
1/2 cup harina de uso múltiple sin blanquear
1 1/2 cups harina de maíz
1/4 cup azúcar
1 teaspoon bicarbonato
1/2 teaspoon sal
1 cup yogur natural sin grasa
2 huevos grandes, batidos
1 cup calabacín rallado

Directions

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**364**	
Total Fat	3 g	5%
Protein	30 g	
Carbohydrates	56 g	19%
Dietary Fiber	11 g	44%
Saturated Fat	0.5 g	3%
Sodium	802 mg	33%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	2 ounces

Para hacer el exquisito chili:

1. En una sartén grande sobre fuego medio, caliente el aceite. Añada el pavo y cocine, revolviendo para romper la carne hasta que se dore y se cocine totalmente, aproximadamente 10 minutos.

2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén transparentes, aproximadamente 5 minutos.

3. Agregue los frijoles en salsa de chile, los tomates, la salsa de tomate, el chile en polvo y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente por 20 minutos.

Para hacer el pan de maíz:

1. Precaliente el horno a 400 ° F. Engrase ligeramente un molde de hornear de 8x8 pulgadas o rocíe con aceite en aerosol.

2. En un tazón grande, bata la harina, la harina de maíz, el azúcar, el bicarbonato y la sal.

3. Agregue el yogur, los huevos y el calabacín rallado. Tenga cuidado de no sobre mezclar. Revuelva sólo hasta que se combinen.

4. Vierta la mezcla en el molde preparado y hornee hasta que el centro salta hacia atrás al presionar suavemente, de 20 a 25 minutos.

Notes

Estado: Wyoming

Nombre del niño: Breeze Petty, 11